UNO+

DE ARROYO

SEPTIEMBRE 2022

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a la revista digital UNO+ de Arroyo, la primera revista creada por los vecinos de Arroyomolinos, en la que nuestros colaboradores, expertos en distintas materias, compartirán con nosotros propuestas, consejos e información de interés.

¿Quieres participar?

Si tienes conocimientos sobre algún tema que pueda ser de interés *y quieres colaborar con UNO+ de Arroyo, no dudes en ponerte en contacto nosotros. Estaremos encantados de escuchar nuevas propuestas que sean de utilidad para nuestros vecinos.*

UNO+ de Arroyo es una revista digital interactiva, en la que podrás acceder desde cada sección a la web, redes sociales, al contacto de nuestros colaboradores y a otros enlaces de interés. Veamos como funciona:

*Puedes pulsar en los **textos resaltados** que están subrayados para acceder a enlaces, vídeos y demás.*

Pulsa estos iconos para seguirnos en redes sociales. *¡Síguenos, comenta y comparte!*

*Pulsa en los iconos de nuestros colaboradores para acceder a sus **enlaces de contacto**: Facebook, Instagram, Whatsapp, web...*

Pulsa en el nº de página y vuelve al índice

*Pulsa este icono de **Whatsapp para contactar con UNO+** o mándanos un mensaje por RRSS*

diseño y edición

SELVA DIGITAL

Diseño gráfico, web, diseño editorial y 3D

portada

CARLA ROBLES

Ilustración personalizada y más.

redes sociales

ELSA GAITÁN NOGAL

Community Manager y Marketing digital

ÍNDICE

5 GESTIÓN ENERGÉTICA
Tope de gas

7 COME SANO
Hábitos saludables de dietas y ejercicios

9 SALUD FEMENINA
Hoy reflexionamos sobre el embarazo, parto y postparto

10 REDES Y PELOTAS
Arrancamos nueva temporada

12 UNO+ DE LA FAMILIA
Vuelta al cole para los perros

14 AGUJA E HILO
Reciclamos una vieja camiseta

15 RECETAS
Recetas de septiembre

17 REFLEXIONES DE UNA BRUJA
Búsqueda de la felicidad

20 CUÉNTAME UN CUENTO
Érase una vez...La vuelta al cole

27 PSICOLOGÍA
Vuelta a la rutina, ¿dificil?

30 ACTIVIDADES EN ARROYOMOLINOS
Actividades para los más pequeños en la vuelta al cole

FISIOTERAPIA
KINESIS

SUELO PÉLVICO
EMBARAZO Y POSTPARTO
TERAPIA MANUAL Y PUNZIÓN SECA
FISIOTERAPIA DEPORTIVA
FISIOPEDIATRÍA

PINTOR PICASSO, 13
MÓSTOLES
610 820 392

CAROLINA CRUZ
Ahorro Energético

GESTIÓN ENERGÉTICA

Tope de gas

Hola a todos!!

Este mes vamos hablar del nuevo concepto en la factura del suministro eléctrico "TOPE DE GAS" impuesta por el gobierno. Tenemos que saber por qué y de qué manera nos afecta a todos.

NUEVO COSTE NORMATIVO TOPE DE GAS

El nuevo coste normativo encarece el recibo al menos 15 euros mensuales.

Ahora, con la inclusión del tope del gas, descifrarla resulta aún más complicado. Algunos consumidores están descubriendo estos días nuevos conceptos en su recibo de la luz, llamado tope del gas, que este mes ha encarecido el recibo en al menos 15 euros. Este recargo es variable y empezó a aplicarse en los consumos realizados desde el 15 de junio a aquellos clientes que firmaron la renovación de su contrato fijo a partir del pasado 26 de abril. Estos consumidores deben pagar los costes derivados de la puesta en marcha de la medida y, por el momento, han visto cómo su factura ha subido.

Según el Gobierno, el nuevo cargo busca limitar el precio del gas, contrarrestando la volatilidad del mercado energético a raíz de la guerra en Ucrania, y rebajar así el precio de la electricidad. En concreto, la medida sitúa desde el 15 de junio el precio del gas en unos 40 euros/MWh, con un precio medio de 48,74 euros/MWh. Este límite durará unos seis meses y luego el precio irá incrementándose 5 euros/MWh cada mes hasta "normalizarse" en un precio aproximado de 70 euros/MWh. El Ejecutivo pretenden mantener estos precios al menos durante 12 meses, hasta el 31 de mayo de 2023.

El tope del gas es un cargo normativo que, en aplicación del Real Decreto-Ley 10/2022, del 13 de mayo, se incluye en la factura para la financiación del tope del precio del gas. Busca compensar a las centrales de generación de gas y carbón, que siguen comprando gas en los mercados internacionales, y es sufragado por los propios consumidores a través de su recibo. En concreto, afecta a todos los contratos del mercado eléctrico indexados a los mercados mayoristas, o con precio fijo e inicio de vigencia posterior al 26 de abril de 2022, con independencia de su comercializadora.

La medida pretende beneficiar tanto a consumidores con tarifas de energía fijas, como variables, dado que se espera que contribuya a rebajar el precio de la luz. Los expertos señalan que el ahorro será limitado para los usuarios acogidos a la tarifa regulada PVPC e industria. Aquellos con tarifa fija lo irán notando progresivamente conforme vayan renovando o prorrogando automáticamente los contratos dentro del periodo de 12 meses. De momento, este mes han salido perjudicados y han pagado más.

Aunque no es obligatorio que aparezca desglosado en la factura, algunas compañías, entre ellas Iberdrola o Gana Energía, lo están incluyendo para ofrecer información más detallada y transparente acerca de lo que está pagando el usuario. Se trata de un coste variable que no es fijado por la compañía eléctrica, sino que está regulado y se fija cada día más.

Por otro lado, los consumidores que se encuentren en el mercado libre encontrarán en su factura un pequeño importe que corresponde a la financiación del Bono Social.

Si tenéis cualquier duda podéis ir a mi perfil y contactarme directamente.

AQUÍ UN EJEMPLO DEL NUEVO COBRO EN LA FACTURA

DATOS RELACIONADOS CON SU SUMINISTRO

Número de contrato:
Empresa distribuidora: **i-DE, Redes Eléctricas Inteligentes, S.A.U.**
Número de contrato de acceso:
Identificación punto de suministro (CUPS): **ES 00**
Forma de pago: **EN ENTIDADES BANCARIAS CONCERTADAS PRESENTANDO ESTA FACTURA**
Fecha límite de pago: **04/08/2022**

Tipo discriminación horaria: **TGPAT**
Potencia contratada: **PC1: 20 kW PC2: 21 kW PC3: 21 kW PC4: 21 kW PC5: 21 kW PC6: 21 kW**
Peaje de acceso a la red (ATR): **3.0TD**
Precios de peajes de acceso: **B.O.E. del 22/12/2021**
Duración de contrato hasta: **13/05/2023**

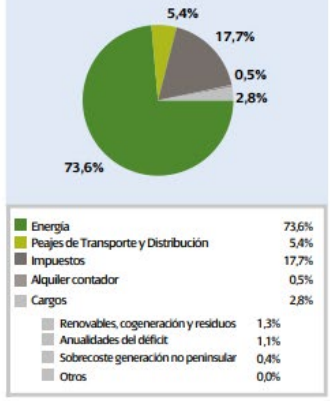
Con contador inteligente efectivamente integrado en el sistema de telegestión.
Portal de medidas: **www.i-de.es/clientes**
Puede acceder gratuitamente a los datos de la medida horaria que han servido para la facturación a través de su compañía distribuidora. Recuerde que también dispone de dicha información en Mi Área Cliente

CONOZCA AL DETALLE SU FACTURACIÓN Y CONSUMOS

ENERGÍA			
Potencia facturada	P1 20 kW x 30 días x 0,058915 €/kW día		35,35 €
	P2 21 kW x 30 días x 0,041862 €/kW día		26,37 €
	P3 21 kW x 30 días x 0,021062 €/kW día		13,27 €
	P4 21 kW x 30 días x 0,018165 €/kW día		11,44 €
	P5 21 kW x 30 días x 0,017304 €/kW día		10,90 €
	P6 21 kW x 30 días x 0,014158 €/kW día		8,92 €
Total importe potencia hasta 30/06/2022		**106,25 €**	
Energía facturada	P3 1.027 kWh x 0,279665 €/kWh		287,22 €
	P4 852 kWh x 0,267932 €/kWh		228,28 €
	P6 943 kWh x 0,255696 €/kWh		241,12 €
Total 2.822 kWh hasta 30/06/2022		**756,62 €**	
Energía reactiva	P3 90,09 kVArh x 0,041554 €/kVArh		3,74 €
	P4 66,84 kVArh x 0,041554 €/kVArh		2,78 €
Total energía reactiva hasta 30/06/2022		**6,52 €**	
CARGOS NORMATIVOS			
Financiación bono social fijo	30 días x 0,03054 €/día		0,92 €
Tope precio del gas (14/06/2022-30/06/2022)	1.505,07 kWh x 0,101687 €/kWh		153,05 €
Impuesto sobre electricidad	0,5% s/1.023,36 €		5,12 €
TOTAL ENERGÍA			1.028,48 €
SERVICIOS Y OTROS CONCEPTOS			
Alquiler equipos medida	30 días x 0,197918 €/día		5,94 €
Intereses de demora (1)			2,10 €
TOTAL SERVICIOS Y OTROS CONCEPTOS			8,04 €
IMPORTE TOTAL			**1.036,52 €**
IVA	21% s/1.034,42 €		**217,23 €**
TOTAL IMPORTE FACTURA			1.253,75 €

(1) No se aplica IVA sobre este concepto.

EL 20,5% DE SU FACTURA ESTÁ DESTINADO A IMPUESTOS Y CARGOS



Síguenos en

DIETISTA GEMA ARANDA
Asesoramiento nutricional

Hábitos saludables de dieta y ejercicio

Cuando se busca quitar kilos de peso del cuerpo, sabemos que ***la mejor alternativa es combinar hábitos saludables de dieta y ejercicio***, sin embargo, no cualquier dieta ni cualquier entrenamiento resulta apropiado.

La investigación se llevó a cabo con adolescentes que presentaban sobrepeso y obesidad e intentó conocer qué tipo de actividad es de mayor ayuda cuando se intenta perder grasa en personas con exceso de peso. Así, después de instruir a los participantes a reducir 250 Kcal de su dieta diaria, se los dividió en 4 grupos con actividades diferentes.

El primero grupo no realizó ningún tipo de actividad, sólo llevó a cabo una dieta saludable con la reducción calórica antes dicha, el segundo realizó la dieta y entrenamiento aeróbico, el tercer grupo combinó dieta con entrenamiento de resistencia y el cuarto llevó a cabo una combinación de pesas y ejercicio aeróbico como complemento de la alimentación antes dicha.

Los resultados muestran claramente que quienes tenían un plan de ejercicio y dieta lograron más resultados que el grupo control que sólo cuido sus hábitos alimentarios sin realizar actividad alguna, pero, además, después de 22 semanas de seguimiento, quienes combinaron actividad aeróbica con entrenamiento de resistencia perdieron mayor porcentaje de grasa y más centímetros de cintura que quienes realizaron entrenamiento de resistencia o aeróbicos sólo.

Además, mostraron mayor adherencia al plan de ejercicio quienes realizaban entrenamiento de resistencia sólo o combinado con aeróbicos, quizá porque es mucho más fácil ganar fuerza que capacidad aeróbica y porque para quienes tienen exceso de peso es mucho más sencilla la adaptación al entrenamiento con pesas que al ejercicio mayormente aeróbico.

Entonces, se puede concluir que la actividad más útil para perder peso y grasa corporal en personas que presentan obesidad es el entrenamiento de resistencia combinado con entrenamiento aeróbico, o de lo contrario, entre aeróbicos y pesas, éste último puede ser de mayor ayuda para adelgazar junto a una saludable dieta.

Lo importante de este estudio es que no solamente comprobó los efectos fisiológicos del plan de ejercicio para perder peso, sino también, la adherencia y el impacto a nivel psicológico de cada tipo de actividad, concluyendo que el entrenamiento de resistencia o la combinación de pesas y aeróbicos, son lo más útil para lograr resultados.

HABLEMOS DE LA MUJER

Fisioterapeuta especialista en obstetricia y uroginecología

SALUD FEMENINA

Embarazo, parto y postparto

Hoy, una reflexión sobre el embarazo, parto y postparto.

Y voy a empezar hablando claro.

ESTAMOS EN EL 2022 PORQUE LA MUJER SABE PARIR, PUNTO.

La sociedad de hoy en día ve el parto como peligroso, y se piensa que en cualquier momento le puede pasar algo malo tanto a la mamá como al bebé. Debemos dejar de pensar así. **El parto es un acto fisiológico y natural.** La mujer sabe dar a luz. Las mujeres sabemos parir.

No debemos sobremedicalizar ni la gestación ni los partos.

Y tampoco hacer de la **embarazada** una inválida. Está embarazada, sí; no enferma. La mujer gestante puede y **debe trabajar la fuerza durante el embarazo.** El ejercicio físico y el trabajo de fuerza, reducen en el riego de diabetes gestacional, de preclampsia, de cesáreas y de partos vaginales instrumentalizados. Y no podemos olvidarnos de la depresión postparto: las mujeres que realizan ejercicio físico durante la gestación presentan una mayor percepción de calidad de vida y bajos índices de depresión en comparación con mujeres que no practican actividad física.

Y quizás, esta es la etapa más vulnerable de la mujer: el **postparto** (y a la que menos atención préstamos).

El bebé está cerca, pero ya no está dentro.

Eres madre, todos esperan que te recuperes de inmediato.

Y todos siguen mirando al bebé.

Ella está ahí, a merced, lidiando con lo que hay dentro y fuera.

Hay que entender que el bebé necesita cuidados, pero la madre también te necesita.

No importa si eres el marido, hermana, la tía, la madre o el médico.

Apóyala y recuerda: ella está para su bebé, como tú estás para ella.

Ella también acaba de nacer.

HUGO VALLEJO
Docencia de tenis y padel.
Técnico deportivo

REDES Y PELOTAS

Arrancamos una nueva temporada

Arrancamos una nueva temporada de nuestra escuela municipal de tenis y padel en Arroyomolinos.

Somos 7 técnicos que impartimos ambas disciplinas tanto a menores como a adultos en un amplio abanico de niveles, desde la mas pura iniciación hasta niveles de competición, contamos con una gran experiencia en el sector para impartir sesiones acordes a los objetivos de cada uno.

Pretendemos ofrecer calidad y diversión a partes iguales para que aprender sea un disfrute continuo. Estamos desde las 17h hasta las 22h y damos las clases en el polideportivo de los Mosquitos.

Pregúntanos y te informaremos. También puedes pasar por el polideportivo de la Dehesa para inscribirte.

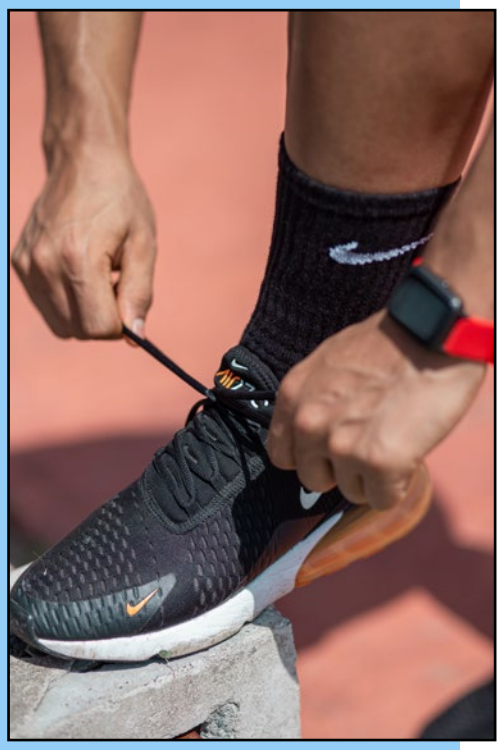
Septiembre es uno de esos meses donde aparecen nuevos propósitos, hacer deporte, dejar de fumar, cambios en la vida de alguien que quiere mejorar algún aspecto... Bien, pero que no sea solamente una idea.

Precisamente el verano es una época donde hay más excesos y nos cuidamos menos, nos damos algún que otro capricho, helados, comida ultra procesada o alguna copa de más. Se suele hacer menos ejercicio y solemos acostarnos más tarde, por lo que esa idea toma mas valor y la mejor es la que se pone en práctica, y sobre todo de una manera constante, ser metódico. Por poquito que se haga, va a ir sumando e irá haciendo que esa idea coja forma y no caigamos en frustraciones por no conseguir el objetivo marcado.

Cuidar la alimentación, hacer ejercicio diario, tener buenos descansos, estar en contacto con la naturaleza, tomar el sol, dejar un momento en el día para la relajación y la meditación, son cosas que cuestan muy poco y nos hacen sentirnos mejor y hacen que tengamos una mayor calidad de vida, vamos a encontrarnos fuertes de cuerpo y de mente.

Todo esto se retro alimenta y será algo que poco a poco forme parte de nuestro día a día de una forma automática.

Una de las frases que mejor describe este proceso es la que se utiliza en el mundo del corredor que dice: *"el paso mas complicado de un atleta es el de salir de casa"* y creo que es muy acertada. Los comienzos son complicados, son duros e incluso son incómodos en algunas ocasiones, pero si son inicios de propósitos que nos hemos marcado, no hay que abandonar o rendirse a la primera.



Podemos tener unos días mejores y otros no tan buenos, y si un día salgo a correr 1h, tengo una semana de buena alimentación, he descansado bien y otro día solo puedo salir 10m o me quiero dar un capricho, trasnocho o no duermo lo suficiente no es motivo para pensar que ya no voy a conseguir el objetivo marcado.

En definitiva, ser constante es sinónimo de luchar por lo que quieres conseguir, pero nadie te garantiza que esa meta vaya a llegar de una forma rápida y sin esfuerzos.

Últimamente el mundo deportivo nos pone delante jóvenes que están marcando grandes logros a base de trabajo, de esfuerzo y de perder muchas de las cosas que se les presupone a los jóvenes, Adam Ondra en la escalada, Alcaraz en el tenis, multitud de jugadores de padel que aun no son mayores de edad y luchan por un sueño.

NEVER GIVE UP = NUNCA TE RINDAS

ANIVET
Centro Veterinario

Vuelta al cole para los perros

El final de las vacaciones es un periodo que no gusta a los humanos, pero también puede ser causa de estrés en nuestros perros.

En los humanos el síndrome postvacacional es sinónimo de angustia o tristeza por terminar un periodo en el que estábamos disfrutando de un descanso de nuestras obligaciones cotidianas y tener que enfrentarnos a la realidad del día a día otra vez.

En nuestro perro, sin embargo, se trata más bien de una dificultad de adaptación a volver a su rutina habitual de forma brusca.

Las causas más comunes son:

- El perro ya no pasa tanto tiempo contigo, ya que has vuelto a tus obligaciones diarias.
- Su actividad desciende: en vacaciones, el animal ha participado en excursiones o ha salido más tiempo de lo normal, se dan paseos más cortos por falta de tiempo.
- Recibe menos estimulación mental y física: si al volver a casa se aburre, se juega menos con él, etc.

Los síntomas del síndrome postvacacional son normalmente cambios de conducta y los más comunes son:

- ***Deposiciones anormales:*** *Puede defecar en casa porque han cambiado las rutinas de paseo.*
- ***Reclama atención de forma constante:*** *en las vacaciones recibía más atención y al volver a casa, esto se reduce forma brusca.*
- ***Está más activo y nervioso de lo habitual:*** *ya no hace tanto ejercicio como en vacaciones.*
- ***Apatía y/o anorexia:*** *A veces vamos al otro extremo y su actividad se reduce y se puede mostrar triste o incluso no quiera comer.*
- ***Puede incluso adaptarse mal al cambio de rutina y desarrollar un trastorno de ansiedad por separación.*** *(Ver artículo de "Ansiedad por separación" en la revista Uno+ de Arroyo de Septiembre de 2021).*

Es importante identificar la aparición de síndrome postvacacional en perros porque puede ser la causa de accidentes y trastornos que se agravan en el tiempo.

Si crees que tu perro puede sufrir de síndrome postvacacional las pautas a seguir son las siguientes:

- ***Intenta que el cambio sea lo más progresivo posible:*** *puedes volver de las vacaciones un par de días antes para que el animal se acostumbre poco a poco a la vuelta a casa.*
- ***Aumenta la frecuencia de los paseos:*** *esto le ayudará a ir adaptando su actividad poco a poco a la nueva rutina.*
- ***Dale mucho cariño:*** *una ración extra de mimos todos los días será de gran ayuda en el proceso de adaptación. Pero no al salir o llegar a casa, porque esto puede incentivar la ansiedad por separación.*
- ***Enriquece su ambiente,*** *con mayor cantidad de elementos que lo mantengan entretenido,* ***así conseguirás que se reduzca su ansiedad.***
- ***Puedes recurrir a difusores de feromonas que ayudan a bajar la ansiedad o premios con nutracéuticos*** *que tienen la misma función y tienen origen natral.*

Si tu perro muestra síntomas de ansiedad, o malestar es importante asegurarse de que no hay un problema médico que los cause y si no es así actuar cuanto antes para que las conductas indeseadas no se perpetúen.

Si tienes dudas, lo mejor es consultar con tu veterinario, que estará encantado de ayudarte.

EL BAÚL DE FÁTIMA

Tocados y complementos

AGUJA E HILO

Reciclar una camiseta

Este mes vamos a enseñar como *tunear* una camiseta. Para ello vamos a necesitar una camiseta vieja que tengamos en casa. Vamos a darle una segunda vida, y tendremos una camiseta chula para llevarla al gimnasio, a la playa o a la piscina.

NECESITAREMOS:

- ***CAMISETA VIEJA***
- ***TIJERAS***

PINCHA EN EL VÍDEO PARA VER EL PROCESO COMPLETO

JLMERCADITOS
Carnicería, charcutería, frutería y panadería

RECETA VERDURAS

Pipirrana

Con estos calores dan ganas de alimentarse a base de sopas frías y ensaladas, por eso hoy te vamos a enseñar a hacer esta ensalada de Jaén que es perfecta como guarnición veraniega.

Es una buena opción para una cena o un almuerzo ligero, refrescante, nutritiva y muy sabrosa, lo tiene todo.

DIFICULTAD FÁCIL - 4 PERSONAS

INGREDIENTES:

- ***750 GR TOMATE MADURO.***
- ***1 PIMIENTO VERDE.***
- ***2 HUEVOS COCIDOS.***
- ***2 DIENTES DE AJO.***
- ***SAL GRUESA.***
- ***50 ML ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.***
- ***2 LATAS DE ATÚN ACEITE DE OLIVA (ESCURRIDO).***

PREPARACIÓN

1. *Pelamos los huevos cocidos y separamos la clara de las yemas y los reservamos. Pelamos los dientes de ajo y los ponemos en un mortero junto con la sal gorda (esto nos va a ayudar a que los ajos no se resbalen y sea más fácil trabajarlos con el mazo).*
2. *Cuando hayamos obtenido una crema de ajo y sal, añadimos las yemas cocidas y continuamos amasando hasta obtener una pasta homogénea. A continuación añadimos el aceite de oliva virgen extra y removemos para incorporar el resto de los ingredientes.*
3. *Lavamos y secamos bien el pimiento verde, retiramos bien el pedúnculo y las semillas y lo picamos finamente. También lavamos y picamos el tomate en pequeños dados, picamos toscamente las claras cocidas.*
4. *Ponemos las verduras con sus jugos, y las claras picadas en una ensaladera y agregamos el majado. Removemos para que se mezclen todos los sabores y guardamos en la nevera un par de horas, como mínimo para que se enfríen bien.*
5. *Añadimos el atún escurrido en el momento de servir la pipirrana, mezclamos bien y listo.*

Steak Tartar

También llamado *bistec tártaro*, es un plato que no pasa de moda y aunque no es para todos los paladares se podría decir que es para valientes, a los que no les asuste comer la carne cruda, si la carne es de calidad y está bien condimentada, se convierte en un bocado exquisito.

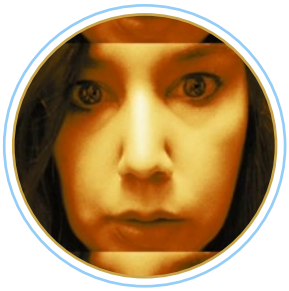
DIFICULTAD FÁCIL - 2 PERSONAS

INGREDIENTES:

- *150 GR SOLOMILLO DE TERNERA.*
- *1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS.*
- *1 CUCHARADITA DE CEBOLLINO.*
- *1 TROZO CEBOLLETA.*
- *UNAS GOTAS DE TABASCO.*
- *1 CUCHARADITA DE SALSA PERRINS.*
- *1 CUCHARADITA DE MOSTAZA.*
- *1 PIZCA PIMIENTA NEGRA MOLIDA.*
- *SAL.*
- *1 CHORRO DE AOVE.*
- *1 YEMA DE HUEVO.*

PREPARACIÓN

1. *Tenemos que cortar la carne con un cuchillo bien afilado, no se hará ni picada, ni triturada tiene que ser con un cuchillo, se corta lo más menudo que se pueda y se reserva en frío.*
2. *Cortamos también la cebolleta muy menuda, las alcaparras y el cebollino, preparamos el resto de ingredientes y lo mezclamos todo (menos el huevo), suavemente con la carne, probamos y lo metemos en un aro de emplatar. Se deja en el frigorífico unos 20 minutos antes de consumirlo.*
3. *Por último tostamos unas rebanadas de pan, se desmolda, ponemos encima la yema del huevo, y lo tomamos untado en pan calentito.*



BEATRIZ CG
Escritora, analista de emociones y buscadora de sonrisas.

REFLEXIONES DE UNA BRUJA

Búsqueda de la felicidad

FELICIDAD: *Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por vivir de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. La felicidad es uno de los objetivos principales del ser humano.*

*La **felicidad** es un estado emocional que se caracteriza por los **sentimientos** de alegría, satisfacción, plenitud y gozo.*

La felicidad tiene muchas definiciones, tantas como individuos del mundo, cada uno pone la felicidad donde él cree que corresponde, en algunas ocasiones la felicidad está en un juguete en el cual un niño proyecta todas sus emociones y ganas de juego, otras en la abundancia económica, donde se piensa que el dinero da la felicidad, otras veces he escuchado: "El dinero no da la felicidad, pero ayuda a tenerla". En otras ocasiones me han referido, “yo soy feliz con lo que tengo". Entonces ¿qué es exactamente la felicidad? ¿La búsqueda incansable de unos? ¿La conformidad de otros...? Lo que sí, todos los escenarios tienen algo en común y son los sentimientos y el límite donde cada uno quiera ponerlos.

La felicidad puede estar en cosas grandes como un yate de veinte metros, tener una casa de 500 metros en Miami, o en cosas tan cotidianas como tomarte con tranquilidad un café viendo el amanecer desde una terraza frente al mar o en incluso algo todavía más cotidiano, no pillar atasco para ir a trabajar, por lo que vuelvo a lanzar la pregunta ¿qué es la felicidad?

Dicen que la felicidad también está muy relacionada con la paz interior, cuando uno se siente tranquilo, sin ansiedad, sin rabia, con todo perdonado en nuestro interior, cuando no tenemos nada que perder y mucho que agradecer, ahí es cuando independientemente de cuál sea tu objetivo material para alcanzar la felicidad, verdaderamente podremos disfrutar de ella. Por lo que la felicidad también va muy relacionada con el estado de ánimo o emocional en el que estemos en ese momento.

Yo a veces me he imaginado la búsqueda de la felicidad como una calle muy larga llena de tiendas donde venden todo tipo de sentimientos u objetivos para alcanzar, y empiezas a ver esos escaparates... Habrá alguien que entre cuando vea el amor, otro cuando vea sexo, otro paz, otro con el éxito y así sucesivamente, aunque yo pienso que la felicidad también se puede tener sin quedarse con nada en concreto, sino disfrutando de lo que nos produce probar un poco de alguno de esos productos que nos ofrecen en los escaparates y disfrutando de las diferentes sensaciones que nos producen.

Yo a veces soy feliz escuchando una simple risa de alguien a quien quiero, y en otras ocasiones solo necesito ir al teatro, o montar a caballo, o simplemente despertarme y tomar unas tostadas con tomate y aceite, claro que tampoco me he subido a un yate de 20 metros para saber si esa sería la verdadera felicidad: por lo que llego a la conclusión que para mí la felicidad son los momentos en los que por lo que sea, tenemos esa sensación de que nos gustaría que se detuviese el tiempo un ratito en ese mismo instante, para que esa sensación durase más tiempo del que va a durar, o cuando tenemos esa sensación de paz interior que venga lo que venga sabemos que vamos a ser capaces de superarlo y cuando viene somos capaces de reconocer lo maravillosos que somos.

FRASES QUE HAN PASADO ALGUNA VEZ POR MI VIDA SOBRE LA FELICIDAD (LEÍDO, ESCRITO O ME HAN DICHO)

- *La felicidad es darle la vuelta a la almohada para seguir durmiendo y encima por el lado fresquito.*
- *La felicidad es cuando llego a casa, me cambio de ropa y me tiro en el sofá.*
- *La felicidad es un ataque de risa de esos que al final no sabes ni por qué has comenzado a reírte.*
- *La felicidad es cuando sabes que te están criticando por hacer algo, pero tú tienes la capacidad de seguir haciéndolo.*
- *Si quieres ser feliz de verdad, disfruta de lo que sucede a lo largo del camino.*
- *Soy tan feliz que si toso me sale confeti.*
- *La felicidad no se difunde por redes, se disfruta y se vive.*
- *La felicidad es poder comer lo que quiera sin que haya consecuencias de ningún tipo.*
- *La felicidad es levantarse de la cama y poderte rascar los cachetes del culo con la hipoteca pagada.*

REBECA PÉREZ

Bióloga y experta en nutrición, mamá y apasionada de los cuentos.
Autora de "Noa Quinoa y el cole de los alimentos" y "La fiesta de Flu".

CUÉNTAME UN CUENTO

Érase un vez... la vuelta al cole

¡Bienvenido septiembre! Como todos los años por estas fechas damos paso a un nuevo curso. Para algunos el inicio de una nueva etapa, ya sea para ir a una escuela infantil, el cole "de mayores" o incluso el instituto. Emoción y nervios a partes iguales tanto en peques como adultos. Por eso, este mes os quiero dejar recomendaciones para acompañar este nuevo comienzo y mostraros historias que transcurren dentro de las aulas, con el fin de que os veáis reflejados en ellas y disfrutéis de un buen rato de lectura solos o en compañía.

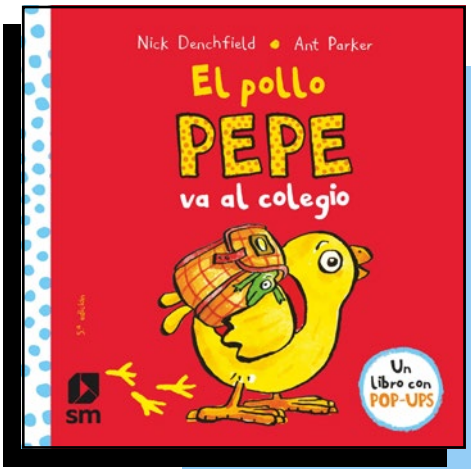
Primer ciclo de Educación Infantil

A Lulú le gusta el colegio *

Lulú es una niña feliz, aunque hoy se siente un poco diferente. Es su primer día de cole y no sabe que es lo que se va a encontrar. Pero poco a poco se irán presentando todas las actividades que irá haciendo durante el día y ella irá descubriendo lo mucho que le gusta estar en el colegio.

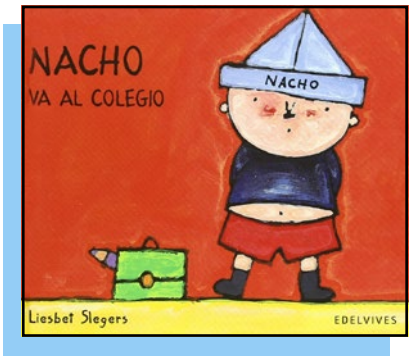
Autor: Camilla Reid.
Ilustraciones: Allie Busby.
Editorial: SM

El pollo Pepe va al colegio



Un cuento pop-up del pollo favorito de los más pequeños. Esta vez irá al colegio, así que acompáñale en su rutina. ¡Despierta Pepe!... ¡Que se hace tarde!... ¡Tómate el desayuno!... ¡No olvides la mochila! Una historia con poco texto, pero muy visual y llamativa, para los más chiquitines de la casa.

Autora: Nick Denchfield/ Ant Parker.
Editorial: SM.



Nacho va al colegio

Es el primer día de Nacho en la escuela y no tiene ni pizca de ganas de ir y separarse de su mamá. Cuando llega allí está triste pero poco a poco viendo lo buena que es su profesora y todas las cosas divertidas que hacen y, sobre todo, cuando conoce a su nuevo amigo, cambiará de opinión.

Autor: Lisbet Slegers. **Editorial:** Edelvives..

¡Hasta la tarde!

Un cuento con grandes ilustraciones y poco texto, perfecto para que los más peques vean transcurrir esta historia. Una mamá deja en una escuela infantil a un bebé y a su hermana. Allí se podrán ver las diferentes situaciones y actividades que se realizan durante el día adaptadas a los diferentes grupos de edad.

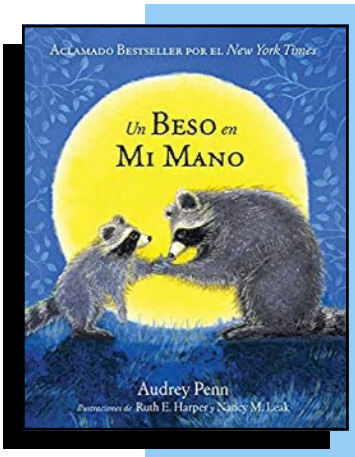
Autor: Jeanne Ashbé. **Editorial:** Corimbo.

Rita comienza el colegio

Acompaña a esta pequeña conejita en su primer día de cole. Ayúdala a meter todo lo que necesita en su mochila. Un cuento con solapas que será ideal para las manos más pequeñitas.

Editorial: Combel.

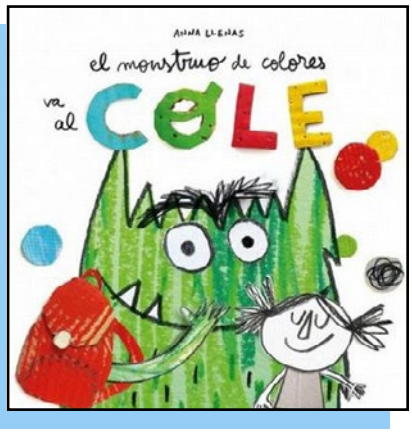
Segundo ciclo de Educación Infantil



Un beso en mi mano

Este clásico infantil es perfecto para aquellos niños que se separan por primera vez de mamá y papá. El pequeño mapache no quiere ir al cole porque prefiere quedarse con todo aquello que ya conoce. Pero a su mamá se le ocurre una genial idea: darle un cálido beso en la palma de su mano, para que cada vez que se sienta triste, ponga su mano en su mejilla y así sentir que su mamá está junto a él. ¡Un remedio que no puede fallar!

Autor: Audrey Penn. **Ilustrador:** Ruth E. Harper/ Nancy M. Leak.
Editorial: Tanglewood Press

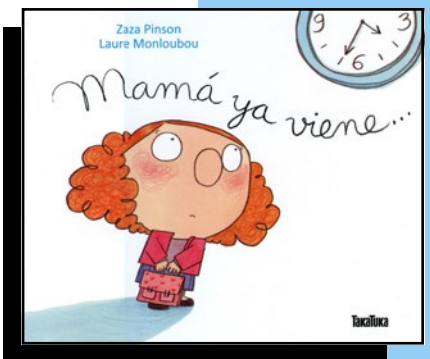


El monstruo de colores va al cole

Este conocido monstruo en esta ocasión se enfrenta a la aventura de ir por primera vez a la escuela. ¿Luchará contra dragones? ¿Necesitará botas para arenas movedizas? ¡Está muy nervioso! Pero su amiga le acompañará y le irá mostrando la rutina de un día de colegio y a los compañeros que estarán con él. A los que ya conocéis el cuento original, podéis ir identificando como se va sintiendo nuestro querido monstruo, y también, por qué no, como os vais sintiendo vosotros ante estas situaciones.

Autor: Anna Llenas. **Editorial:** Flamboyant

Mamá ya viene



Lisa está muy preocupada. Su mamá es muy despistada. Olvida el paraguas, el monedero, y un sinfín de cosas. Todo eso le resultaba muy divertido hasta que comienza el colegio. ¿Y si se olvida de recogerla? Esta situación hace que la pequeña no coma ni atienda, solo que esté pendiente del reloj. Cuando la situación se vuelve insostenible su mamá le pregunta lo que ocurre y al enterarse de sus miedos le hace ver que ella es su tesoro más preciado, ¡es imposible olvidarla!

Autor: Zaza Pinson/ Laure Monloubou. **Editorial:** Takatuka

El primer día de un colegio *

Una historia muy original. Todos nos preocupamos por el primer día de colegio de los niños. Pero ¿quién se preocupa por el primer día de clase de un colegio? En este cuento nos toparemos con las inquietudes de este edificio, sus conversaciones con el conserje y las numerosas vivencias que transcurren dentro de sus cuatro paredes, esas, que le hacen forjarse y ser el colegio que a día de hoy es.

Autor: Adam Rex. **Ilustrador:** Christian Robinson.
Editorial: Corimbo

Dejar de ver para sentir 4-5

Mikel es un niño al que no le gusta nada madrugar para ir al colegio, pero todo cambia en el momento en el que aparece Jorge en su vida, un profesor muy especial, que le hace ver la escuela de otra manera con todas las actividades tan increíbles que propone a sus alumnos y por supuesto su mensaje: disfrutar de las pequeñas cosas. Un cuento muy especial para hacer reflexionar sobre la importancia del vínculo entre profesores y alumnos.

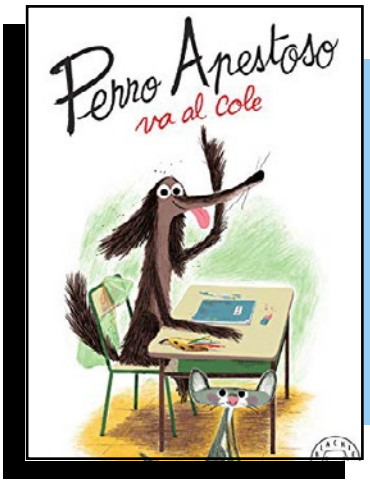
Autor: Leire Rentero Osácar.
Ilustrador: Alberto de León Ecay.

Primaria

La ventana mágica

Un cuento ideal para los niños que dan el salto de infantil a primaria. Este grupo de ositos no quiere crecer. Quieren seguir como hasta ahora, sin ningún tipo de preocupaciones, sin deberes ni exámenes. Julián, un profesor les muestra "la ventana mágica" a través de la cual pueden pedir un deseo. Todos piden continuar siendo de infantil, pero cuando ven que todo lo que ocurre a lo largo de su día ya lo saben o toda su ropa y los columpios del cole les quedan pequeños, piden volver a la normalidad y crecer.

Autor: Anabel García Capapey/ Rocío La Pequeña.



Perro Apestoso va al cole

En esta entrega el perro más conocido irá al colegio. ¿Qué se encontrará allí? ¿aprenderá a leer? ¿y a escribir? ¿será capaz de hacer amigos? No te lo puedes perder.

Autor: Colas Gutman. **Ilustrador:** Marc Boutavant.
Editorial: BlackieBooks.

Splat el Gato ¡La vuelta al cole!

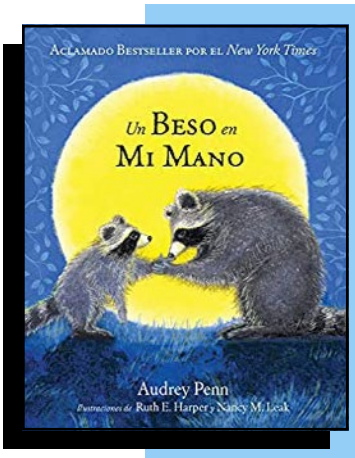
Splat estaba deseando volver al colegio tras las vacaciones de verano. Pero...que sorpresa cuando el primer día se encuentra ya con tarea para casa. Tendrá que hacer una exposición sobre todo aquello que ha ido haciendo durante el verano. Una historia con enumeraciones repetitivas que lo harán todavía más divertido. ¿De que hablará al final en su exposición? ¿Cuáles habrán sido sus aventuras?

Autor: Rob Scotton. Editorial: Jaguar.

Isadora Moon va al colegio*

Mitad hada, mitad vampiro. Se ha montado el lio... ¿a qué colegio tendrá que ir? Acompaña a esta traviesa niña de tutú rosa y amante de la noche en sus locas aventuras y no te pierdas el resto de los libros de su colección. Te encantarán.

Autor: Harriet Muncaster.
Editorial: Alfaguara.



Chica Robot y Virtual Boy

Kai y Julieta son compañeros de clase. Juntos se adentran en la aventura de crear un videojuego que les lleve a una convención gamer. Pero este libro no es un libro cualquiera, ya que no solo acompañarás a estos dos amigos a lo largo de la historia, sino que podrás crear tu propio videojuego con las instrucciones que encontrarás entre sus páginas. Además, en la página web de la autora ***https://www.anahochenleyter.es/****, podéis encontrar material adicional con el que crear un videojuego con el programa Scratch e incluso pedirle un ejemplar firmado y dedicado por ella.*

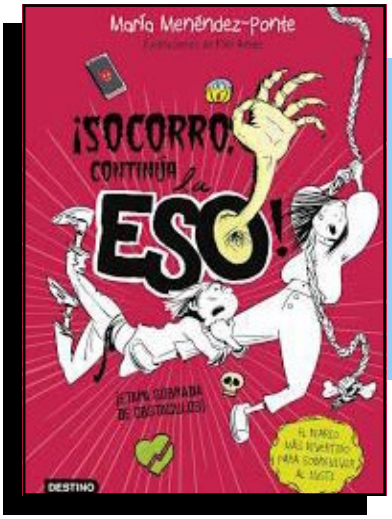
Autor: Ana Hochenleyter Rodríguez. **Ilustrador**: Catalina Alejandra Pierce Silva/ Ana Hochenleyter Rodríguez. **Editorial:** Peripeciaslibros.

Instituto

Empieza la ESO ¡Sálvese quien pueda!

Puri (Marty) y Noé empiezan el primer curso del instituto… Pero se darán cuenta que empezar la ESO no es tan guay como ellos creen. Se tendrán que enfrentar a profesores, exámenes y un sinfín de cosas. Un libro ideal para los que estén en la misma situación, ambientado en España y con un toque de humor en sus páginas y en sus ilustraciones.

Autor: María Menéndez-Ponte Cruzat /Kim Amate.
Editorial: Destino.



¡Socorro! Continúa la ESO

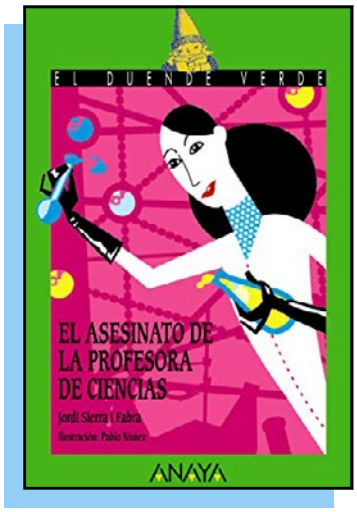
Se trata de la segunda parte de ¡Socorro! Empieza la ESO. Comienzan segundo de la ESO. ¿Qué habrá ocurrido después de un largo verano? Parece que ha surgido un romance entre los protagonistas, pero… ¿Qué ocurrirá este próximo curso?

Autor: María Menéndez-Ponte Cruzat /Kim Amate.
Editorial: Destino.

75 Consejos para sobrevivir en el instituto

Un divertido diario donde encontraras los consejos perfectos para sobrevivir en el instituto. Desde como conocer gente nueva, superar los exámenes, las clases y todo lo que conlleva comenzar esta nueva etapa. Un libro con el que desde luego te reirás.

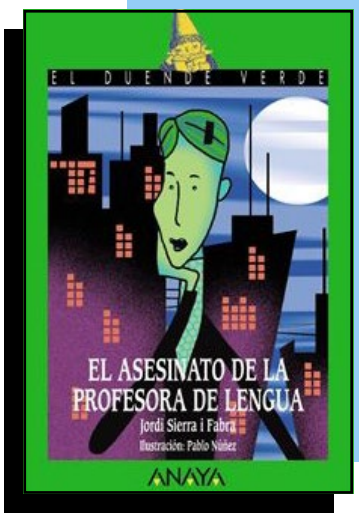
Autor: María Frisa.
Editorial: Penguin.



El asesinato de la profesora de ciencias

Un grupo de alumnos vuela por los aires el laboratorio del colegio. La profesora les hace ver la importancia de atender en clase, por eso a cada uno de ellos les hace beber un brebaje que puede acabar con ellos si no encuentran el antídoto. Es hora de ponerse "manos a la obra" por toda la ciudad en busca de las pistas que les haga salvar sus vidas.

Autor: Jordi Sierra i Fabra. **Ilustrador:** Pablo Núñez.
Editorial: Anaya.



El asesinato de la profesora de lengua

Una profesora de Lengua está harta de que no se tomen en serio su asignatura. En un momento de locura, amenaza con asesinar a uno de los alumnos de su clase si no le prestan atención. ¡Empieza la aventura! Un montón de textos y acertijos en cada capítulo para conocer autores y otros muchos aspectos de la lengua y la literatura.

Autor: Jordi Sierra i Fabra.
Ilustrador: Pablo Núñez.
Editorial: Anaya.

* Estos títulos se encuentran disponibles en el catálogo de la Biblioteca Municipal de Arroyomolinos. Consulta la disponibilidad pinchando en el siguiente enlace:

CÁTALOGO BIBLIOTECA PÚBLICA

PSICOLOGÍA MONZÓN
Psicóloga de adultos e infantil

PSICOLOGÍA

Vuelta a la rutina ¿Dificil?

Septiembre es ese mes de vuelta a la rutina. Con mucha frecuencia l@s niñ@s llegan a estas alturas casi irreconocibles, con peor comportamiento, mal humor, malas contestaciones, sin hacer caso a instrucciones… Y todo tiene su explicación.

Los cambios en las rutinas provocan cambios emocionales en nuestr@s peques. Cuando empiezan las vacaciones, incluso cuando van a campamentos de verano y mantienen ciertos horarios, les sacamos de su rutina habitual y de sus lugares de confort, lo cual les altera, ya sea para bien o para mal. Tened en cuenta que la excitación, el nerviosismo, la ilusión de que ocurra algo, provocan estados emocionales alterados, que pueden manifestarse con mala actitud, enfado, irritabilidad, desafío, rabietas, regresiones (esto es cuando dejan de hacer algo que ya habían conseguido como dormir solos, vestirse…).

LA ALTERACIÓN EMOCIONAL NO SÓLO SE PRODUCE POR EMOCIONES "NEGATIVAS" SINO TAMBIÉN POR LAS "POSITIVAS".

A veces no somos conscientes de la cantidad de cambios que sufren l@s peques:

- ***Horarios.***
- ***Lugar.***
- ***Personas de cuidado.***
- ***Compañer@s.***
- ***Ropa y complementos.***
- ***Dinámicas y actividades.***
- ***Normas.***
- ***Comidas.***
- ***Tiempo de sueño y descanso.***
- ***Sorpresas.***

Y todas y cada una de ellas, suponen una adaptación, que va ligada a un estrés adicional para ell@s. Hay niñ@s que se adaptan más rápido, otr@s sin embargo, se atascan con algún detalle como… ponerse el bañador en el campamento, comer con gente desconocida en el comedor, las normas del abuelo, bañarse en agua salada, ponerse ropa de verano, levantarse más tarde, echarse la siesta… como veis, hay mil opciones. Y aunque a nosotr@s nos pueda parecer una estupidez, en sus pequeñas cabecitas todo tiene un sentido diferente.

Para que se adapten lo mejor posible y mejoren su comportamiento, hay que intentar incorporar algunos truquitos de papis y mamis:

- ***Desayunar paciencia infinita:***

  No lo van a conseguir de la noche a la mañana, les va a llevar algunos días y debemos ser comprensibles y empáticos.

- ***Piensa en que tú eres espacio seguro y regulador:***

  Todos estos cambios y adaptaciones les alteran y TÚ eres su fuente de regulación. Cuánto más te regules tú, más les ayudarás a que aprendan a hacerlo. Ell@s todavía están aprendiendo.

- ***Escucha sus dificultades y busca soluciones:***

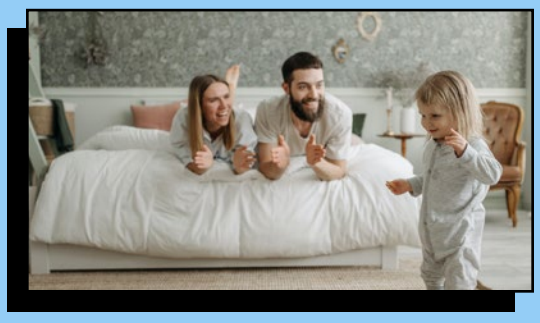
  Intenta entender qué les afecta y ayúdales a buscar soluciones conjuntas, por muy tonto que pueda parecerte el contexto. Que te sientan como un equipo.

- ***Intenta no hacer cambios bruscos en sus rutinas:***

  Id incorporando los cambios poco a poco. Por ejemplo, podéis ir retomando la hora de despertarse una semanita antes e iros acercando al horario día tras día.

- ***No te enfades ante la negativa:***

  Intenta motivarles para vestirse solos, desayunar más rápido, sentarse a leer o hacer tareas, preparar sus mochilas… No sientas que habéis vuelto hacia atrás, no es así, simplemente deben volver a acostumbrarse. No es tan descabellado, cuando vas una semana a un hotel y cocinan por ti, ¿cómo te sientes la primera vez que tienes que pensar en qué hacer de comida? Pues esa pereza es la que sienten l@s peques, y como no saben manejarla o intentan quitársela de encima… negativas, rabietas, frustración es lo que nos podemos encontrar.



- ***No cedas a hacerlo todo por ir más rápido:***

  Es mejor intentar sacar el tiempo para que lo consigan hacer ell@s. Lo mismo hay cosas que pueden preparar el día anterior, o levantarles algo antes, porque sabes que van a tardar en hacerlo.

- ***Verbaliza en voz alta cómo pueden estar sintiéndose:***

  "Ay, ya sé que esto es un rollo corazón, a mí también me cuesta, se estaba mejor en la camita calentito, ¿verdad?, pero nos acostumbraremos pronto, tranquilo, ¿qué tal si ponemos un poco de música a ver si nos animamos?"

- ***No intentes convencerlos de lo que no les gusta:***

  Mejor ayúdales a expresarse y buscar soluciones. En vez de "Venga anda, si no es para tanto", por ejemplo, pregunta "¿y por qué te molesta tanto hacerlo?, ¿cómo te hace sentir?, ¡vaya, entiendo que es un fastidio para ti!... pero no podemos cambiarlo, nos vamos a tener que acostumbrar, ¿qué podríamos hacer para que fuera más apetecible?

  Así les validas su emoción, aumenta la sensación de ser comprendid@s y prestas apoyo en la búsqueda de soluciones.

- ***Pueden volverse sensibles a separarse del padre o la madre:***

  Tiene que ver con estar acostumbrados a pasar más tiempo con los padres y de nuevo, acostumbrarse a su ausencia es una adaptación que much@s repiten año tras año. Intenta no hacer un drama de ello, no os despidáis como si fuera la última vez, normalizar la emoción y asegúrale que se le pasará en cuanto esté entretenid@. Podéis usar algún objeto que, al mirarlo, os haga sentir más cerca, como una pulsera, una foto, un dibujo, un lazo, una insignia…

- ***Planifica la semana;***

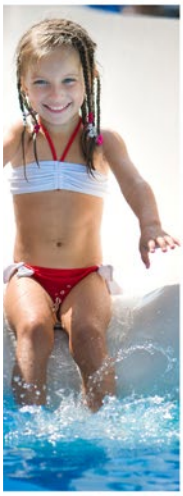
  Cuéntale lo que va a pasar en los siguientes días. A veces tener un calendario donde se pueda consultar puede ayudarlos.

- ***Y si pasado un tiempo prudencial no se adapta, pide asesoramiento profesional.***

NO TE FRUSTRES, NO LE PASA NADA, NO ES MAL NIÑ@... ADAPTARSE, REQUIERE APRENDIZAJE.

En la vuelta al cole, UNO+ de Arroyo te lo pone fácil!

Como el año pasado, hemos recopilado una lista de las actividades que se imparten en Arroyomolinos, para que sepas cuales tienes disponibles y donde se practican cada una de ellas. Si te interesa alguna para tus hij@s, tienes el contacto junto a la lista de actividades.



¡Tienes un botón para LLAMAR directamente desde la revista y pedir información, pero debes descargarte la revista o abrirla desde whatsapp al compartirla en pdf!

FISIOTERAPIA
KINESIS

SUELO PÉLVICO
EMBARAZO Y POSTPARTO
TERAPIA MANUAL Y PUNZIÓN SECA
FISIOTERAPIA DEPORTIVA
FISIOPEDIATRÍA

PINTOR PICASSO, 13
MÓSTOLES
610 820 392

CENTRO	ACTIVIDADES	CONTACTO
ESPACIO CULTURAL ARTISTIC	***ESPACIO CULTURAL ARTISTIC*** ***Ocio y cultura en el centro de Arroyomolinos*** • *Ballet infantil* • *Danza del vientre* • *Ventriloquía* • *Pilates* • *Iniciación a la fotografía* • *Danza moderna* • *Magia* • *Haciendo los deberes*	*C/ Batres, 2* *660434559* LLAMAR
CLÍNICA SANARTE	***CLÍNICA SANARTE*** ***Clínica de fisioterapia*** • *Pilates*	*Av. del Cantábrico,125 Posterior* *911720889 / 609228064* LLAMAR
DAQUA	***DAQUA*** ***Tu escuela de natación*** • *Natación infantil* • *Matronatación (de 5 meses a 2 años y medio)*	*C/ Gustavo Adolfo Bécquer, 22* *627530903 / 661030329* LLAMAR
WE ARE SPORTIVE	***WE ARE SPORTIVE*** ***Deporte formativo en inglés*** • *Psicomotricidad en inglés* • *Multideporte en inglés*	*Polideportivo La Dehesa* *641566756* LLAMAR
KIDS & US	***KIDS & US ARROYOMOLINOS*** ***Metodología propia innovadora*** • *Inglés (a partir de 1 año)*	*Av. Unión Europea, 55* *671114333* LLAMAR

CENTRO	ACTIVIDADES	CONTACTO
MUSICAL MARTÍ	**MUSICAL MARTÍ** **Escuela de música y danza (a partir de 3 años)** • Violín • Viola • Chelo • Flauta • Clarinete • Piano • Eléctricos • Guitarra • Canto • Danza Clásica • Danza Española • Danza Moderna • Flamenco *Posibilidad de ampliar según demanda*	*Colegio Pasteur* *627369717 / 665262771* LLAMAR
SUNNY GO MUSIC	**SUNNY GO MUSIC** **Escuela de música y nuevas tecnologías** • Guitarra acústica • Guitarra eléctrica • Guitarra española • Composición y armonía • Producción musical • Iniciación a la música • Canto moderno • Piano moderno • Piano clásico	*Av. de las Castañeras, 24* *918616476 / 651585666* LLAMAR
AMAE	**AMAE** **Escuela de teatro musical** • Teatro musical • Interpretación • Danza • Canto • Claqué • Interpretación ante la cámara	*C/ Molineros, 18* *653999747 / 669540110* LLAMAR
TRIARROYO	**TRIARROYO** **Club de Triatlon de Arroyomolinos** • Triatlon (Natación, ciclismo, carrera)	*Polideportivo La Dehesa* *675622975* LLAMAR
MAMBO SWING	**MAMBO SWING ACADEMY** **Escuela y sala de baile (a partir de 3 años)** • Danzas urbanas • Latino • Coreográficos • Bailes de salón • Flamenco • Sevillanas • Showdance • Zumba • Baile deportivo • Bailes de salón • Edición de música • Espectáculos • Bodas, fiestas... • Ponte en forma • Tango argentino • Sbkz *(Salsa, Bachata, Kizomba, Zouk) y mucho más!*	*C/ Molineros, 18* *647650017 / 650425250* LLAMAR ***Consulta más información***

CENTRO	ACTIVIDADES	CONTACTO
DOKSSURI DOJANG ARROYOMOLINOS	***DOKSSURI DOJANG ARROYOMOLINOS*** ***Escuela de artes marciales*** • *Judo* • *Hapkido Jin Jung Kwan* • *Defensa Personal* • *Defensa personal Femenina*	*C/ de Cádiz, 19 Local 2* *664164784 / 676888467* LLAMAR
BOXEO OLÍMPICO ARROYOMOLINOS	***BOXEO OLÍMPICO ARROYOMOLINOS*** ***A partir de 7 años*** • *Boxeo*	*C/ Madrid, 46* *Polideportivo La Dehesa* *696109251* LLAMAR
ARROYOMOLINOS BOXING CLUB	***ARROYOMOLINOS BOXING CLUB*** • *Boxeo* • *Kick Boxing* • *Rou Shi Do*	*C/ Ramón y Cajal, 109* *636692334 / 648009669* LLAMAR
BROOKLYN FITBOXING	***BROOKLYN FITBOXING ARROYOMOLINOS*** ***A partir de 14 años*** • *Fitboxing*	*C/ Madrid, 31* *608265097* LLAMAR
VIVAC MOUNTAIN	***VIVAC MOUNTAIN CLIMBERS*** ***Club de Montaña, Alpinismo y Escalada*** • *Escalada* • *Barranquismo* • *Vías ferratas* • *Trekking* • *Telas acrobáticas*	*C/ Juan de la cierva, 88* *622422959 / 633072807* LLAMAR